



CONFINEMENT

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ COMPORTEMENTALE ET MENTALE: CONSEILS ET RESSOURCES

AVRIL 2020 • CENTRE MÉMOIRE DU CHU DE LILLE



Designed by slidesgo / Freepik

LE CONTENU

Quelques généralités

Les conséquences

Comment prendre soin de vous dans cette situation ?

Designed by Freepik

POURQUOI CE GUIDE ?

Cette fiche de conseils décrit les sentiments et les pensées que vous pouvez traverser pendant et après l'application de la distance sociale, de la quarantaine et de l'isolement. Elle suggère également des moyens de prendre soin de votre santé pendant le confinement et fournit des ressources pour une aide supplémentaire.

Il a été rédigé par l'équipe des neuropsychologues du Centre Mémoire du CHU de Lille avec l'aide de M.Leroy.





Designed by Freepik

GÉNÉRALITÉS

La distanciation sociale

La distanciation sociale est un moyen d'empêcher les gens d'interagir de manière étroite ou fréquente pour éviter la propagation d'une maladie infectieuse. Les écoles et autres lieux de rassemblement tels que les cinémas peuvent fermer, et les manifestations sportives et les services religieux peuvent être annulés.

La quarantaine

La quarantaine permet de séparer et de restreindre les déplacements des personnes qui ont été exposées à une maladie contagieuse pour voir si elles tombent malades.

Elle dure le temps nécessaire pour garantir que la personne n'ait pas contracté de maladie infectieuse. La durée de la quarantaine dépend de chaque maladie, pour le COVID-19 la quarantaine dure 14 jours.

Le confinement ou isolement

Le confinement ou l'isolement empêche la propagation d'une maladie infectieuse en séparant les personnes malades de celles qui ne le sont pas. Il dure aussi longtemps que la maladie est contagieuse.

En cas d'apparition d'une maladie infectieuse, les autorités peuvent prendre des mesures pour limiter et contrôler la propagation de la maladie.

LES CONSÉQUENCES

Les réactions face à cette situation de distanciation sociale, mise en quarantaine ou isolement peuvent être nombreuses. Vous pouvez ressentir :

- De l'anxiété, de l'inquiétude ou de la peur liées à :
 - Votre propre état de santé,
 - L'état de santé des autres personnes
 - La nécessité de devoir vous surveiller
 - L'éloignement du milieu social
 - Les défis liés à l'approvisionnement en produits dont vous avez besoin, tels que les aliments et les produits de soin.
- De l'inquiétude sur votre capacité à pouvoir vous occuper efficacement des personnes dont vous avez la charge,
- De l'incertitude ou frustration quant au temps durant lequel vous serez dans cette situation,

- De la solitude associée au sentiment d'être coupé du monde et des proches,
- De la colère
- De l'ennui et frustration de ne pas être en mesure de réaliser vos activités quotidiennes.

Mais c'est également normal de ressentir de la joie, un soupçon de bonheur au cours de vos journées que vous soyez directement confrontés au virus ou pas.

Il serait inquiétant de ne pas ressentir ces différentes émotions (qu'elles soient positives ou négatives) qui nous portent et nous apportent d'une certaine manière leur soutien dans cette période de crise.



COMMENT PRENDRE SOIN DE VOUS DANS CETTE SITUATION ?

Je contrôle mon exposition aux médias

Restez informés de ce qu'il se passe, tout en limitant votre exposition aux médias.

Évitez de regarder ou d'écouter les informations 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, car cela a tendance à augmenter l'anxiété et l'inquiétude.

Cherchez des sources d'information fiables sur l'épidémie de maladie infectieuse (numéro vert national 0800 130 000).

Je normalise mon anxiété sans céder à la panique

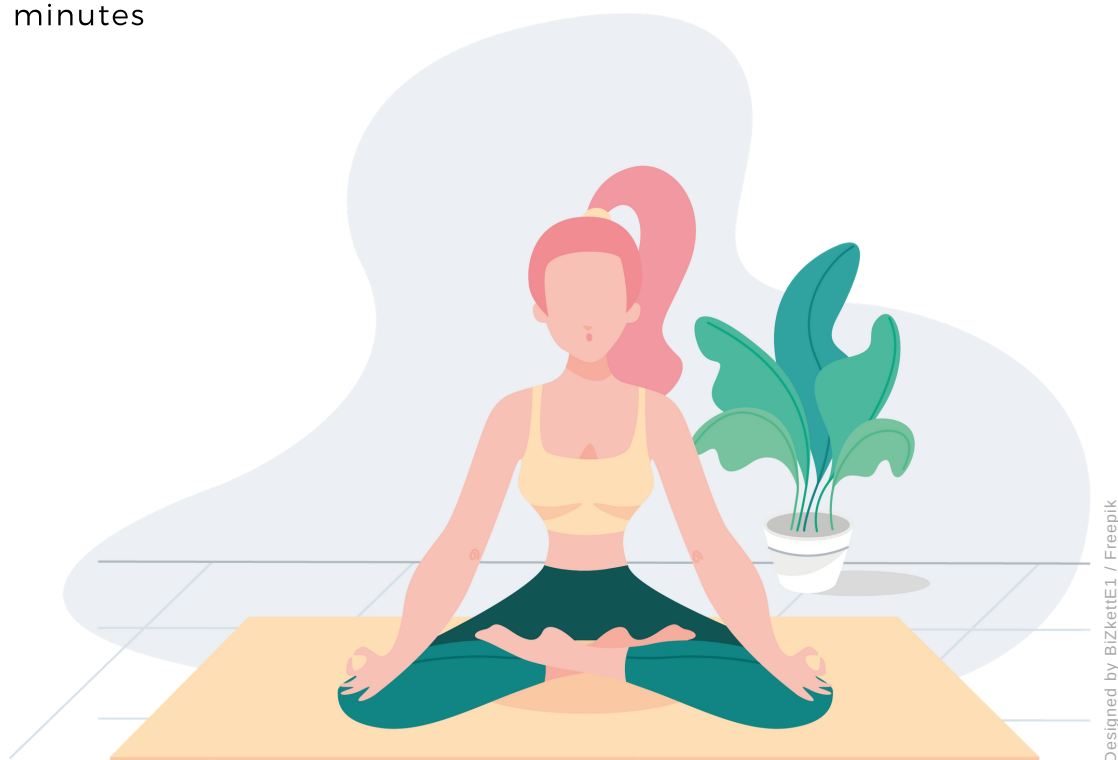
Il est normal de ressentir des émotions négatives. En cas de besoin, pratiquez des exercices de respiration/relaxation.

La respiration en carré

Je dessine un carré avec ma respiration :
J'inspire pendant 3-4 secondes
Je bloque ma respiration pendant 3-4 secondes
J'expire pendant 3-4 secondes
Je bloque ma respiration pendant 3-4 secondes
Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes

Le serré - desserré : contraction / décontraction musculaire

Avec le haut du corps : Je serre mes bras contre mon corps et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30 dans ma tête et je relâche.
Avec le bas du corps : Je serre mes genoux et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30
Avec les 2 parties du corps en même temps pendant 30 secondes



Le karaté des soucis

Positionner son bras à l'horizontale, devant soi, en imaginant qu'on tient dans son poing fermé un sentiment négatif, un moment difficile.

En inspirant, plier son bras vers l'arrière de telle sorte que son coude soit au niveau de son épaule (comme si on armait un arc).

Puis expirer fortement en tendant son bras et en imaginant lancer ce ressenti le plus loin possible devant soi.

A répéter 3 fois, pour chaque poing, puis avec les deux en même temps.

Le contrôle respiratoire : Le 3-3-6

J'inspire 3 secondes.

Je bloque ma respiration pendant 3 secondes.

J'expire pendant 6 secondes.

Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes.

Je garde le contact social

Je maintiens le lien avec mes proches. Utilisez le téléphone, le courrier électronique, les SMS et les médias sociaux pour communiquer avec vos amis, votre famille et d'autres personnes. Parler "face à face" avec des amis et des proches en utilisant Skype, Whatsapp ou FaceTime.

Je contrôle l'ennui et je maintiens une hygiène de vie

Privilégiez des activités plaisantes, continuez à vous apprêter chaque jour, mangez sainement, gardez un rythme de sommeil, ayez une activité physique 30 à 60 minutes/jour.

Mon sommeil



1.

Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever.
Ne pas aller au lit plus tard qu'à votre habitude et ne pas trainer le matin si la nuit a été mauvaise.



2.

Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil : si je ne dors pas je sors du lit !



3.

Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie, écrans) garantit le bon fonctionnement de votre horloge biologique.



4.

L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable votre rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.



5.

La sieste peut être un allié si elle n'est pas trop longue. 20 min c'est l'idéal. Vous restez en sommeil léger et quand vous en sortez, vous êtes en forme.



6.

Modérez la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.



7.

Pour résister à la somnolence, alternez les activités physiques ou manuelles... Et ne restez pas scotché à votre ordinateur toute la journée.



8.

Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et privilégiez les féculents (qui évitent les fringales nocturnes).



9.

Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



10.

Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.

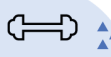
Source : <https://institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques-dinsomnie-en-periode-de-confinement/>

Mes loisirs

- Lecture
 - Dans votre bibliothèque
 - Livres électroniques gratuit sur le site du [Furet du nord](#), [Fnac](#), [Cultura](#)
 - Livres audio chez [Audible](#), [Cultura](#), [Fnac](#)
 - Les ressources en ligne de la [médiathèque de Lille](#)
 - Podcasts sur montre smartphone [Apple](#) ou Android, sur votre PC
- Musique
 - CD de votre médiathèque ou via votre radio
 - [Radio en ligne](#)
 - Chansons à la demande : [Spotify](#), [Deezer](#), [Youtube](#)
 - Concerts de l'orchestre national de Lille sur [Youtube](#)
 - Représentations de l'opéra de Lille sur [France tv](#)
- Jeux de société
 - Ceux de votre domicile
 - Jeux de carte en ligne, [Tarot](#), [Belotte](#), [Bridge](#)
 - Jeux de réflexion en ligne : [Sudoku](#), [Mots croisés](#), [Scrabble](#), [puzzle](#)
- Films, Séries
 - A la télévision
 - En replay via votre fournisseur d'accès internet ou sur le site des chaînes
 - Fournisseurs de vidéo à la demande [Netflix](#), [myCanal](#), [Madelen](#)
- Jeux vidéos
- Tricot, couture, broderie
 - Inspiration et tutoriels sur [Pinterest](#)
- Coloriage pour adultes
 - [Mandala](#)
- Activités physiques
 - En ligne [eClub Domyos](#), [Nike Training](#), [Siel Bleu](#)
- D'autres activités sur ce [blog](#).



SE REPOSER



FAIRE DE
L'EXERCICE



MEDITER



ECOUTER DE
LA MUSIQUE



LIRE UN LIVRE

Mes aides

- Informations générales sur le SARS_Cov-2, Covid19)
 - Les numéros verts (24h/24 et 7 j/7)
 - 0 800 130 000 (numéro national)
 - 03 20 30 58 00 (numéro régional)
 - Le site de l'institut pasteur de Lille
 - Le site du gouvernement
- La maison des aidants à Lille
 - Application pour tous les Hauts de France nommée « La SCALAA » permettant d'organiser la solidarité citoyenne, notamment pour faire les courses ou passer un appel téléphonique...
 - Bénévoles pratiquant l'écoute téléphonique, afin de rompre l'isolement, réassurer, prévenir les situations qui se dégradent
- La plateforme COGITOZ
 - Hotline psychologique 0 805 822 810, psychologues pratiquant l'écoute active, répondant aux questions, inquiétudes et préoccupations.
 - RDV quotidien 18H30 sur facebook pour une séance de méditation pleine conscience
- L'association France Alzheimer
 - Accueil téléphonique renforcé : 06 79 65 67 61, 06 09 85 04 93, 06 21 21 80 50 ou 07 81 14 22 46
- L'association France DFT
 - Ligne dédiée 07 61 32 16 77
 - Groupe Facebook pour les aidants et les enfants
- Le Centre National de Référence Malades Alzheimer Jeunes
 - Contact par email à cnrmaj@chru-lille.fr
 - Par téléphone : 03 20 44 60 21
- Consultation en ligne des psychologues et du CMRR de Lille (03.30.44.60.21)
- Attestation de déplacement adaptée pour les personnes avec des troubles cognitifs



Je suis en situation de handicap.
J'utilise une attestation simplifiée pour pouvoir me déplacer.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT EXCEPTIONNELLE

**Je remplis cette attestation à chaque fois que je sors.
C'est la loi pour le coronavirus.**

Les policiers peuvent me la demander.

Si je n'ai pas d'imprimante, je la recopie sur une feuille.



Je m'appelle :



Je suis né le :



Mon adresse :

Je me déplace exceptionnellement aujourd'hui :

☐

Pour aller travailler.

☐

Pour acheter à manger.

☐

Pour aller chez le docteur.
Pour aller à la pharmacie.

☐

Pour m'occuper d'une personne
qui a besoin de moi.

☐

Pour sortir peu de temps pas loin de chez moi.
Pour sortir mon chien.



Je mets la date d'aujourd'hui :



Je mets l'heure de ma sortie :



Je signe :

Nos sources

- Brooks, SK et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. Published online February 26, 2020.
- Covid-19 : Renforçons notre résilience (Dr Sylvie Molenda, Centre National de Ressources et de Résilience, France)
- CSTS (Center for the Study of Traumatic Stress) | Department of Psychiatry | Uniformed Services University
- Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus : Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale, Fiche traduite & adaptée de Center for Study of Traumatic Stress, par S Guillaume, Ph Courtet, E Olié, Dpt UPUP CHU Montpellier
- Petit guide pour les psycho dans la gestion de la pandémie (AFTCC, rédigé par Valérie A. G. Ventureyra, PhD/ Docteur en Psychologie, Psychologue clinicienne, Psychothérapeute TCC & EMDR)
- SAMHSA, Taking Care of Your Behavioral Health : Tips for Social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak
- Petit guide pratique du confiné, Mélanie Lafond, neuropsychologue , l'abri des savoirs, Lyon
- Confinement : comment surmonter la solitude, Kasley Killam, Cerveau et psycho 17 mars 2020.
- Quelles sont les conséquences psychologiques du confinement ? Bénédicte Salthu-Lassalle, Cerveau et psycho, 18 mars 2020.